Segel-Juniorpass

Name



powered by Candidate SAILING

Liebe Eltern.

Ihr Kind beginnt vielleicht heute seine erste Jugendsegelwoche. Mit diesem Junior-Pass liegt ein bewährter Weg für das Erlernen segelspezifischer Kenntnisse vor. Wir freuen uns, dass die österreichischen JugendtrainerInnen Ihr Kind auf diesem spannenden Weg begleiten dürfen.

Liebe Jugendwochen-Betreuerinnen,

Ihr bereitet eine Gruppe junger Kids auf den Segelsport vor. Bitte ordnet eure Gruppe entsprechend den Vorkenntnissen ein, holt bei einzelnen Kindern Versäumtes auf und bringt eure Gruppe in dieser Woche mit einer Challenge dem Regattasport näher.

Segeln in Österreich

Portal des Österreichischen Segel-Verbandes (OeSV): www.segelverband.at

Jugend-Klassenvereinigungen: www.lasersailing.at



Meistere die Challenges

Als Segelanfänger kommen viele neue Begriffe und Bewegungen auf dich zu. Arbeite mit anderen Kindern gemeinsam in der Jugendsegelwoche an einer oder mehreren Challenges. Einzelne Challenges können auch bei Wochenendtrainings erreicht werden. Fortgeschrittene starten bei der passenden Challenge in Abstimmung mit den TrainerInnen.

Challenge #1

Meine erste Segelerfahrung

Ich kann schwimmen
Ich kann mit Schwimmweste ins Wasser springen
Ich kann ein Boot steuern
Ich bin schon alleine im Boot gesessen
Ich kann zurück in den Club paddeln
Ich kann erkennen, woher der Wind kommt
Ich weiß, was Schot und Pinnenausleger sind
Ich kann das Segel dichtnehmen und auffieren
Ich kann um den Mast balancieren
Ich weiß, auf welcher Seite ich sitzen soll

BetreuerIn / Club

Datum

Die Teile am Optimist

- Ich kann alle Teile des Optis benennen
- lch kann auf Halbwindkurs geradeaus fahren
- Ich kann mit Wenden umdrehen
- Ich kann Wasser aus dem Boot schöpfen
- Ich kenne den Unterschied zwischen Luv und Lee

BetreuerIn / Club

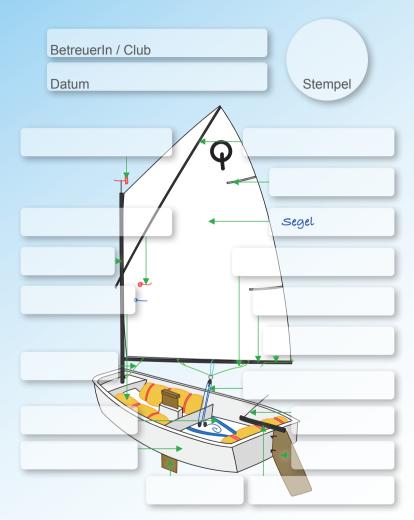
Datum

Stempel

Challenge #3

Meine weiteren Segelerfahrungen

- Ich kann ein *gekentertes* Boot aufstellen
- Ich weiß, was anluven und abfallen bedeutet
- Ich kann Am Wind segeln
- Ich kann an einem Schlauchboot anlegen
- Ich kann geschleppt werden
- Ich verstehe die Wichtigkeit der Gemeinschaft in einer Trainingsgruppe. Wir helfen einander z.B. beim Slippen



Kurse, Windrichtung und Manöver

- Ich kann *kreuzen* (Wende von Am Wind auf Am Wind)
- Ich kann Vorwind fahren
- Ich kann die Kurse *Am Wind*, *Halbwind*, *Raumer Wind* und *Vorwind* voneinander unterscheiden
- Ich kann eine Halse segeln
- Ich kann Tonnen/Bojen runden und zwischen Leeund Luvtonne unterscheiden
- Ich kann an einem Steg anlegen
- Ich kann mich an den Windfäden orientieren



BetreuerIn / Club

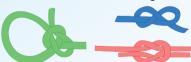
Datum

Stempel

Challenge #5

Knotenkunde und Sicherheit

- Ich kann den Achtknoten
- Ich kann den Kreuzknoten
- Ich kann den Palstek
- Ich kenne den Einsatzbereich der wichtigsten Knoten
- Ich weiß, wie man einen Opti selbstständig aufbaut
- Ich kenne die wichtigsten Gefahrenzeichen
- Ich weiß, wie ich Notsituationen gemeinsam mit meinem/r Betreuerln bewältige



BetreuerIn / Club

Datum

Meine erste Regatta

So bereitest du dich auf deine erste Regatta außerhalb der Jugendwoche vor:

- Auswahl einer passenden Einsteigerregatta
- Anmeldung zur Regatta (am besten online beim veranstaltenden Club)
- Kontrolle der Segelsachen: Boot, Rigg, Ruder & Schwert, Slipwagen, Schwimmweste, Segelgewand, Sonnenschutz
- Vorbereitung für das Wasser: Trinkflasche, kleine Jause, Registrierung im Regattabüro
- "Skippers-Meeting": Vor der ersten Wettfahrt informiert euch die Wettfahrtleitung über den Kurs, das Regattagebiet, den Zeitplan und weitere für die korrekte Durchführung der Veranstaltung wichtige Punkte
- Rechtzeitig ins Startgebiet segeln

Das war meine erste Regatta:

Name der Regatta				
Club	Anzahl d. Wettfahrten	TeilnehmerInnen		
Meine Notizen				

Regattasegeln, Trainingsübungen & Starten

- lch kann "Ringerl" machen
- Ich weiß, wie ein Start durchgeführt wird
- Ich weiß, was die Flaggen beim Start bedeuten
- Ich kenne die wichtigsten Grundbegriffe (Luv, Lee, Backbord, Steuerbord)
- Ich kenne die Funktionsweise der Trimmeinrichtungen eines Opti/Zoom8
- Ich weiß, wie man einen Kurs richtig absegelt



Selbstständig segeln bei allen Bedingungen

- lch kann ausreiten und habe keine Angst davor
- Ich kann bei bis zu 15 Knoten* (kn) Wind kreuzen
- Ich kann bei bis zu 15 kn Wind Vorwind segeln
- Ich kann bei bis zu 15 kn Wind halsen
- Ich kann Böen am Wasser erkennen
- Ich kann mein Boot selbstständig slippen
- Ich bin schon eine Regatta gesegelt
- Ich kenne die Flaggen, die während einer Regatta eingesetzt werden

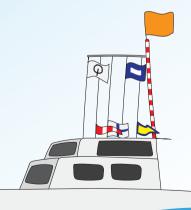


Einfache Grundregeln

- Ich kenne die wichtigsten Wettfahrtregeln (1, 2, 3, 10, 11, 12, 14, 18, 31, 42)
- Ich weiß, mit wie vielen "Ringerln" ich mich bei einem Regelverstoß entlasten kann
- Ich weiß, dass ich selbst für die Einhaltung der Regeln verantwortlich bin

BetreuerIn / Club

Datum



Junior Regattalizenz

Ich erfülle die Anforderungen laut den Informationen auf <u>www.segelverband.at/regatta-lizenz</u> in den Bereichen

- Sicherheit
- Segeltechnik
- Theoretische Kenntnisse

Gratulation! Du bist ja schon fast ein Regatta-Crack! Mit den bis jetzt erworbenen Segelkenntnissen kannst du bereits um die "Junior Regattalizenz" beim Österreichischen Segel-Verband ansuchen.

Melde dich bei deinem Jugendwart im Yachtclub und ersuche ihn, eine Junior Regattalizenz für dich beim OeSV zu beantragen!



BetreuerIn / Club

Datum

Regattatraining

Folgende Punkte gelten als Grundausstattung für die Verbesserung der Bootsgeschwindigkeit und der seglerischen Leistung:

Ich versuche Verbesserungspotential zu erkennen & bemühe mich gemeinsam mit meinem/r BetreuerIn Neues zu erlernen
Ich kann eine Startuhr bedienen
Ich kann an der Startlinie stehenbleiben
Ich kann mein Boot beschleunigen
Ich kann die bevorzugte Seite einer Startlinie erkennen
Ich kann bei einem Hasenstart mitmachen
Ich kann mit anderen Booten angleichen
Ich kann mein Boot für jeden Wind selbst- ständig trimmen
Ich kann zwischen <i>Feldtaktik</i> und <i>Windtaktik</i> unterscheiden
Ich versuche Abwinde zu vermeiden
Ich kenne den Unterschied zwischen wahrem Wind und scheinbarem Wind

BetreuerIn / Club

Datum



Die Voraussetzungen

Ermöglichen Sie Ihrem Kind mit passendem Material einen guten Einstieg in den Segelsport. Mangelhaftes Material gefährdet die Sicherheit und stiehlt allen KursteilnehmerInnen wertvolle Segelzeit.

Optí:

- Schwert und Ruder mit Pinnenausleger (Gummigelenk)
- 3 dichte Auftriebskörper
- Mastsicherung (Schelle unter der Mastbank)
- Schleppleine (8 m/6 mm, knotenfrei, schwimmfähig, Schlaufe am losen Ende)
- 1 Stechpaddel angebunden
- 1 Schöpfkelle angebunden (mindestens)
- 1 Block, 1 Ratschblock
- 1 Schot mit Block und Karabiner (Länge so, dass das Segel 100° fierbar ist)
- Slipwagen mit funktionierenden Reifen
- 2 Ausreitgurte

Segel & Rigg:

- Mast, Großbaum & Spiere
- Segel komplett angebändselt (stark und eng an den Ecken)
- Affenschaukel (max. 10 cm Durchhang)
- · Verklicker (Windanzeiger)
- Funktionierender Niederholer

Bekleidung:

- Den Wetterbedingungen entsprechende Kleidung
- Neoprenanzug falls vorhanden zumindest ein "Shorty"



Lagerung am Segelgelände

- Trinkflasche & Jausenbox entfernen
- Ruder und Schwert vorsichtig in Tasche versorgen
- Vorleine einsatzbereit verstauen
- Schöpfkelle im Boot befestigen (einklemmen oder mit Schot)
- Schot im Boot verspannen
- Segel entspannen und in Segelkammer aufrecht verstauen (nicht zusammenrollen)
- Bei längerer Lagerung ist das Boot auf mögliche Wetterextreme vorzubereiten

Transport

Ein kleines Segelboot kann mit Dachträgern einfach am Autodach transportiert werden. Es empfiehlt sich, den Transport ohne Oberpersenning durchzuführen (starkes Schlagen). Die Teile des Opti passen üblicherweise in das Auto. Verwenden Sie nur geprüfte Gurte zur Befestigung der Ladung. Gemeinsame Logistik mit anderen SeglerInnen

fördert die Gemeinschaft und reduziert den Ressourcenverbrauch.

Winteraktivität

Segeln ist ein Sport, der neben der körperlichen Komponente auch deine mentalen Fähigkeiten fordert. Um dich auf eine gute Segelsaison vorzubereiten, kannst du im Winter folgende Übungen mehrmals wöchentlich durchführen:

Aufwärmen, Dehnen, Kraft- und Ausdauerübungen

SeglerInnen, die körperlich fit sind, können sich am Wasser länger konzentrieren – sei also fleißig! Daneben kannst du dir mit Büchern, Vorträgen und Videos viele Fähigkeiten und Wissen aneignen, das dir am Wasser Vorteile verschaffen kann.



Liebe Seglerinnen, liebe Eltern,

Der Juniorpass hilft euch hoffentlich dabei, die grundlegenden Schritte im Segelsport mit viel Spaß und Freude zu erlernen. Unser Sport verfügt über viele einzigartige Qualitäten und Facetten

Segeln bietet einen Bezug zur Natur und schult das Potential, selbstständig Aufgaben zu lösen. Neben der sportlichen Bewegung und der Schulung des Bootsgefühls, gilt es die taktischen und technischen Herausforderungen zu meistern. Gleichzeitig ist es euch Kindern und Jugendlichen möglich, einen großartigen Freundeskreis aufzubauen, in dem ihr euch fair und voller Respekt messen könnt.

Das gesteigerte Verständnis von Wind, Druck, Wellen und den Segelmaterialien ist auch ein Eintrittstor in alle weiteren Segelsportarten wie Surfen und Kiten.

Als Sportdirektor begleite ich viele großartige Jugendliche durch ihre Segelzeit. Es ist wunderbar mitanzusehen, wie junge SeglerInnen dank Teilnahmen an internationalen Regatten und Trainings wertvolle Erfahrungen sammeln und sich auch persönlich weiterentwickeln. Dabei haben sie viel Spaß an ihrer Arbeit und finden Freunde auf der ganzen Welt.

Der Segelsport begleitet einen das gesamte Leben, in allen Altersklassen ist vom Hobby- bis zum Profisegler für jeden etwas dabei. Mittlerweile haben es viele erfolgreiche österreichische SeglerInnen geschafft, sich im Bereich des Segelsports eine Karriere aufzubauen.

Und wenn euch das Regattasegeln besonders viel Spaß macht und ihr noch mehr trainieren wollt, um vielleicht auch einmal in einer olympischen Bootklasse zu segeln / surfen / kiten, dann fragt eure TrainerInnen nach weiteren Trainingsangeboten eures Vereins, Landessegelverbands oder des Segelverbands.

Euer OeSV Sportdirektor - Matthias Schmid

Safe Sailing

Achtsamkeit im Segelsport: SeglerInnen schauen aufeinander, halten zusammen und leben den Verhaltenskodex.

Jede/r TrainerIn, jede unterstützende Person und jedes Mitglied des Österreichischen Segel-Verbandes ist aufgefordert, sich zur Einhaltung des Verhaltenskodex und des Ehrenkodex, zu Fairness und Umsicht zu bekennen und handelt bei Signalen, die einen Bruch dieser Kodizes erkennen lassen:

- Respektsverlust, Niedertracht, Chancenungleichheit, zweifelhaftes Hierarchie- und Machtverständnis, Bloßstellungen, Schikanen, Rituale, Spott, Mobbing, Bullying, etc.
- Besondere Zuwendung zu einzelnen SportlerInnen, Privattrainings, private 4-Augen-Treffen
- Persönliche Nachrichten, welche die Privatsphäre überschreiten, Informationskarenz gegenüber den Eltern. Unzulässige Berührungen, Begrapschen, häufige taktile Hilfestellungen in Badebekleidung
- Abwertende k\u00f6rperbezogene Bemerkungen, sexuelle Witze.
- Auffälligkeiten, Rückzug, Trainingsvermeidung, Distanzsuche seitens der Kinder oder Jugendlichen

Aktiv werden bei übergriffen & verdachtsfällen "Schweigen hilft den Falschen"

Infos & Unterstützung: https://www.segelverband.at/safe-sailing



Viel Erfolg auf deinem seglerischen Weg!



Herausgeber:

Österreichischer Segel-Verband (OeSV)

Seegelände 10, 7100 Neusiedl am See office@segelverband.at

www.segelverband.at

ZVR: 375279448

In Zusammenarbeit mit den Österreichischen Jugendklassenvereinigungen und Landessegelverbänden

Grafik: Evi Buttinger

mit freundlicher Unterstützung durch:





